奈普敦週刊

第V0061-0426期20210619

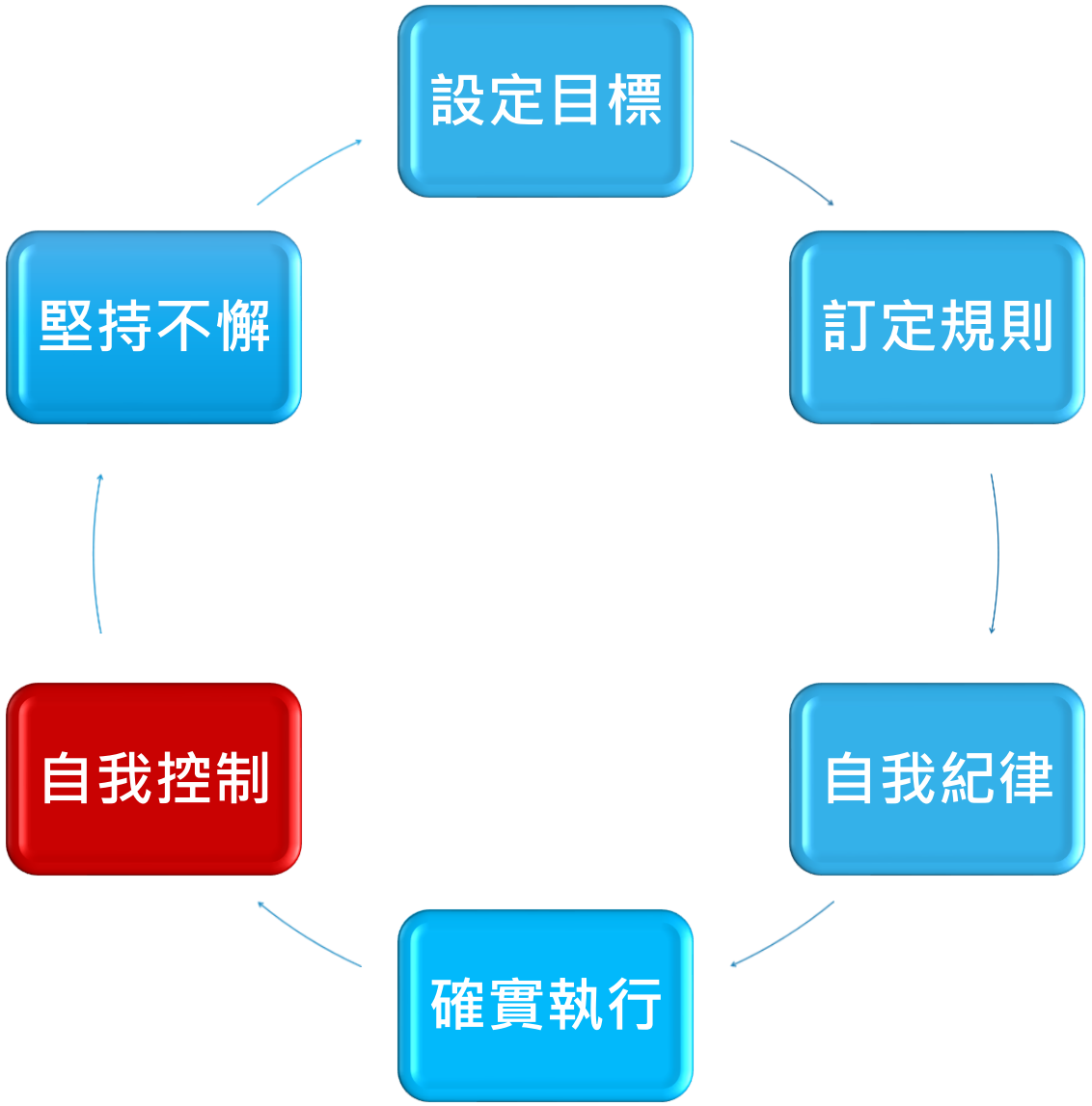
態度對了就對了
-開啟自我驅動力-20
-自我管理六大基本步驟
-自我控制

Neptune Weekly

高 明 智

Jack Kao

自我管理
六步驟循環圖



S＋C＋V＝H

S：範圍廣度（Scope）

每個人有其天生的快樂範圍，有人較樂觀，有人較悲觀，有人正向情緒較多，有人負向情緒較多。

C：生活環境（Living Community）

財富、婚姻、社交生活、健康、宗教等因素，會影響快樂，但僅影響部分而已。

V：變項因素（Variable）

可**自我控制**的變項，假如你改變它們，快樂程度會上升而持久。不過這些改變都需要真正的努力才能實現。

H：快樂（Happy）

快樂的感受與心理狀態因人而異，可以透過學習而獲得。

S＋C＋V＝H

S：範圍廣度（Scope）

每個人有其天生的快樂範圍，有人較樂觀，有人較悲觀，有人正向情緒較多，有人負向情緒較多。

認識自己	接納自己	修正自己	尊重別人

S＋C＋V＝H

C：生活環境（Living Community）

財富、婚姻、社交生活、健康、宗教等因素，會影響快樂，但僅影響部分而已。

物質向下比，精神向上比

互愛、互敬、互助、互諒、互信

結交幾個知己老友，善友知識

身體的運動，良好的睡眠，均衡的飲食

有虔誠的信仰，心中有愛，願意去付出

S＋C＋V＝H

V：變項因素（Variable）

可自我控制的變項，假如你改變它們，快樂程度會上升而持久。不過這些改變都需要真正的努力才能實現。

茹素	靜思	學習	助人
讓你健康	讓你清醒	讓你年輕	讓你快樂
養成好習慣	好的判斷力	跟得上時代	感覺有意義
頭腦更清楚	不會窮緊張	知道有不足	感受到幸福
更有信心	更有創意	更有智慧	更有愛心

S＋C＋V＝H

H：快樂（Happy）

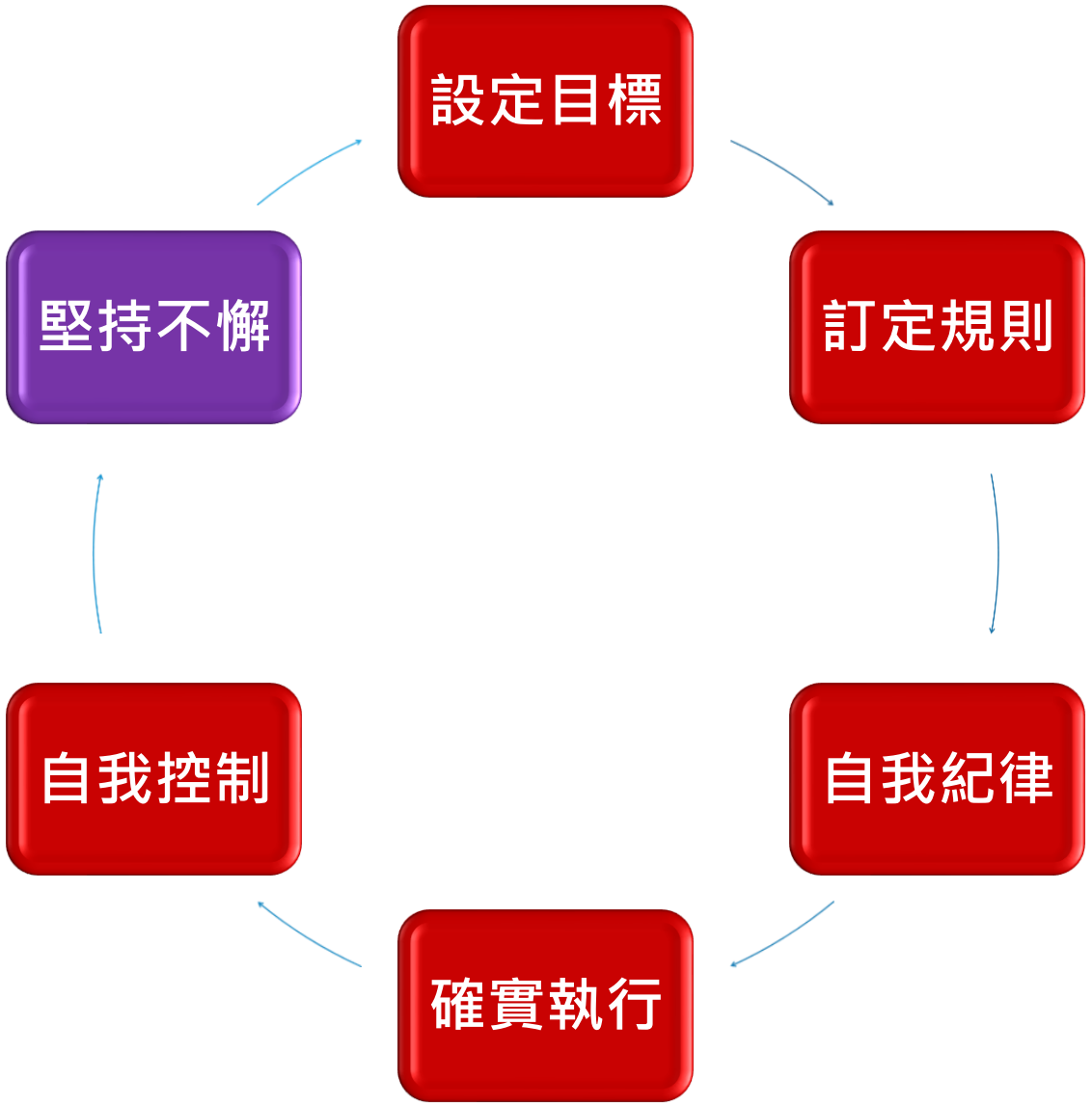
快樂的感受與心理狀態因人而異，可以透過學習而獲得。

如果前面的幾項你都做到了，相信你真的會很快樂。如果你很快樂，要把快樂再分享出去，快樂就可以加倍。

S＋C＋V＝H

S：範圍廣度（Scope）
C：生活環境（Living Community）
V：變項因素（Variable）
H：快樂（Happy）

自我管理
六步驟循環圖



製作團隊

- 製作：高明智
- 主持：高明智
- 攝影：高明智
- 美術：高明智
- 腳本：高明智
- 來賓：有心學習自我管理的人

P8-P9為網路圖片

版權聲明： 本刊版權屬於作者，歡迎任何個人或團體，作非營利的流傳，但不得有任何形式的營利行為

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

https://www.neptune-it.com/